

Film, fugle og fællessang



13082025

HOLD 2026-02 | 8.2. - 14.2. | Kursusleder: Thomas Bjerre

Når februar ligger kold og mørk

... tænder vi lys med sang, film og naturoplevelser. Vælg ét af tre kursusforløb:

Film: Stærke kvinder

De første 100 år af filmhistorien har været præget af mænd, der har fikset det hele, så skurkene er kommet bag lås og slå – eller i helvede. Men antallet af film med kvinder, der tager en udfordring op, er steget støt. Vi ser film med spændende og udfordrende kvinder og får en god snak om en verden i forandring. Lærer: Per Juul Carlsen (KH)

Fugle: Vinterliv med vinger

Oplev glæden ved fuglene – også om vinteren. Vi ser nærmere på de arter, du kan møde i haven, ved kysten og i det nære landskab på denne årstid. Med billeder, lyd og fortællinger lærer vi at kende forskel på de mest almindelige fugle og får tips til, hvordan du selv kan gå på opdagelse. Lærer Simon Vikstrøm (Biologi)

Fællessang: Syng dig til lys og varme

Vi udvælger de lyseste og varmeste sange, vi kan finde i højskolesangbogen, og synger to velkendte sange, for hver gang vi binder an med en nyere eller mindre kendt sang. Lærer Thomas Bjerre (Gul sal)

FASTE TIDSPUNKTER PÅ HVERDAGENE

Kl. 7.30-8.00	Gotvedgymnastik i Koncerthuset (KH)
Kl. 8.00-9.00	Morgenbuffet i spisesalen (SS)
Kl. 9.00-9.45	Morgensamling (KH)
Kl. 12.15	Middag (SS)
Kl. 15.00	Kaffe og kage i spisesalen (SS)
Kl. 18.00	Aftensmad (SS)
Fra kl. 20.00	Aftenkaffe og kage i dagligstuen (DS)



SØNDAG D. 8. FEBRUAR

- 14.30-16.30** **Ankomst og modtagelse**
ved Jesper Bertelsen og Malene Bjerre
- 15.00-16.30** **Kaffe i dagligstuen**
- 16.30-17.15** **Orientering om højskolen og undervisningen**
ved Thomas Bjerre og Jesper Bertelsen
- 19.30** **Fællessange fra Højskolesangbogen**
Med Thomas Bjerre



9.00-9.45 Morgensamling med Malene Bjerre + skolens lærere

10.00-12.00 Kursusforløb

Film: Fargo (2014). 98 min. Instruktion: Joel og Ethan Coen. Gravid politichef træder i karakter i amerikansk udørk.

Fugle: Fuglene på foderbrættet, og hvordan man kender dem

Sang: Denne morgen



14.00-15.00 Rundtur i skolens kunst med Jesper Bertelsen (KH)
Eller: **Feltforedrag på diget** med Simon Vikstrøm

15.30-17.15 Kursusforløb

Film: Proxima (2019). 107 minutter. Instruktion: Alice Winocour. Kvindelig astronaut skal sige farvel til sin datter.

Fugle: Mere fugle på foderbrættet

Sang: Helte

19.30 Dans med Tine Laulund (KH)

9.00-9.45 **Morgensamling** med Thomas Bjerre

10.00-12.00 **Kursusforløb**

Film: Undersøgelse og samtale om Fargo og Proxima

Fugle: Gåtur til diget hvor vi kigger på de havfugle, der overvintrer i Østersøen

Sang: Ud i livet

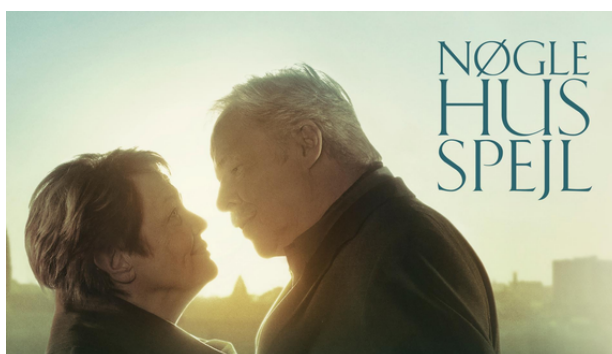
13.45- 15.00 **Yoga på stol** med Lone Friis (KH)
Eller: **Naturtræning** med Tine Laulund

15.15-17.30 **Kursusforløb**

Film: **Erin Brockovich (2000)**. 130 min. Instruktion: Steven Soderbergh. Sej sekretær går til kamp mod forurening.

Fugle: Opsamling fra formiddagens undervisning og introduktion til torsdagens udflugt

Sang: At høre til



19.00 **Fælles film: Nogle hus spejl** (2015), 94 minutter.
Lily (Githa Nørby) har i mange år tilsidesat sig selv for at kunne tage sig af sin syge mand, men nu møder hun en svensk charmør - til familiens forargelse.
Introduktion ved Per Juul Carlsen

9.00-9.45 Morgensamling med Simon Vikstrøm

10.00-12.00 Kursusforløb

Film: Drømme (2025). 110 min. Instruktion: Dag Johan Haugerud. Skolepige forelsker sig i sin kvindelige lærer.

Fugle: De første sangfugle, og hvordan man kender deres sang

Sang: Ophav

13.00-17.00 Halvdagsudflugt

Først kører vi til Danmarks sydligste by. Vi besøger Gedser Kirke, som er et forstudie til den store Grundtvigskirke på



Nørrebro i København, og Gedser Odde. Bagefter kører vi til Nykøbing, hvor der er tid på egen hånd. Med Simon + frivillig

17.15 Duge, lys og servietter lægges frem i spisesalen til festmiddagen. Dem, der har lyst, er med til at pynte deres eget bord.

18.00 Festmiddag med underholdning af Simon Vikstrøm og Thomas Bjerre. Vi begynder med en velkomstdrink og fotografering af gruppen i Koncerthuset



9.00-9.45 Morgensamling med Per Juul Carlsen*

10.00-12.00 Kursusforløb

Film: Undersøgelse og samtale om Erin Brockovich og Drømme

Fugle: Udflugt til vores lokale fuglereservat Bøtø Nor

Sang: Gud

14.00-15.00 Gong med Dorte Storm (gul sal)

Eller: **Gotvedgymnastik** med Tine Laulund (KH)

15.15-17.30 Kursusforløb

Film: Birthday Girl (2023). 91 min. Instruktion: Michael Noer. Ung kvinde bliver udsat for overgreb på krydstogtskib.

Fugle: Opsamling fra fuglereservatet

Sang: Kærlighed

19.30

Antonin Dvorak: Fra den nye verden

Vi lytter til et af musikhistoriens mest elskede værker, som den berømte tjekkiske komponist skrev i 1893 under et ophold i USA. Med Simon Vikstrøm (KH)



FREDAG D. 13. FEBRUAR

9.00-9.45 **Morgensamling** med Jesper Bertelsen*

10.00-12.00 **Kursusforløb**

Film: Kortfilm og afslutning på forløbet

Fugle: Trækfuglenes hvor og hvornår

Sang: Aftenstemning

14.00-15.00 **Gåtur på diget** med Simon Vikstrøm

Eller: **SMART-træning** med Thomas Bjerre (KH)

15.30-17.30 **Fri tid** til avislæsning, benene op, eller hvad der er behov for



19.30 **Sidste aften på højskolen:** Quiz og en sang med Thomas Bjerre (Spisesalen)

Aftenvagt: Thomas Bjerre

LØRDAG D. 14. FEBRUAR

8.00 Morgenmad og **en sidste sang**. Jesper Bertelsen og Malene Bjerre

9.00

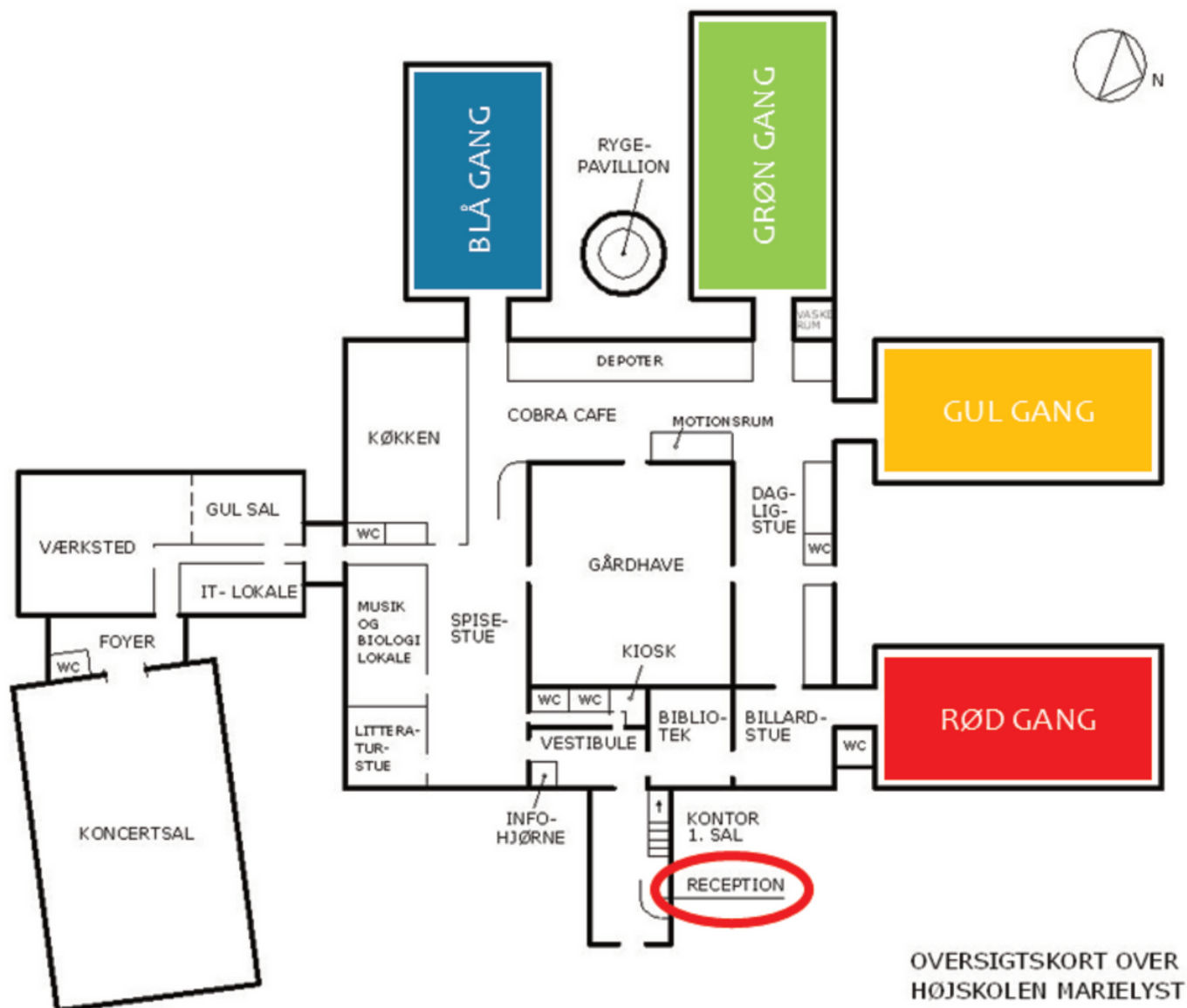
Busafgang til Sjællør, Køge Nord og Høje Tåstrup St. mod betaling. Bussen kan uden betaling benyttes til Nykøbing Falster Station.

Ankomsttider, cirka:

10.30: Køge Nord, 11.00: Høje Tåstrup, 11.30: Sjællør



PRAKTISKE OPLYSNINGER



Højskolens wifi-navn er: **Højskolen_Wi_Fi**

Kode til Højskolens wifi-net er: **12345678**

Højskolen låses af om aftenen kl. 22.00.

★ **NUMMERET TIL VAGTTELEFONEN ER: 9393 0042** ★

Vagtelefonen er åben efter kl. 22.00.

Opkald til vagttelefonen er udelukkende til nødsituationer